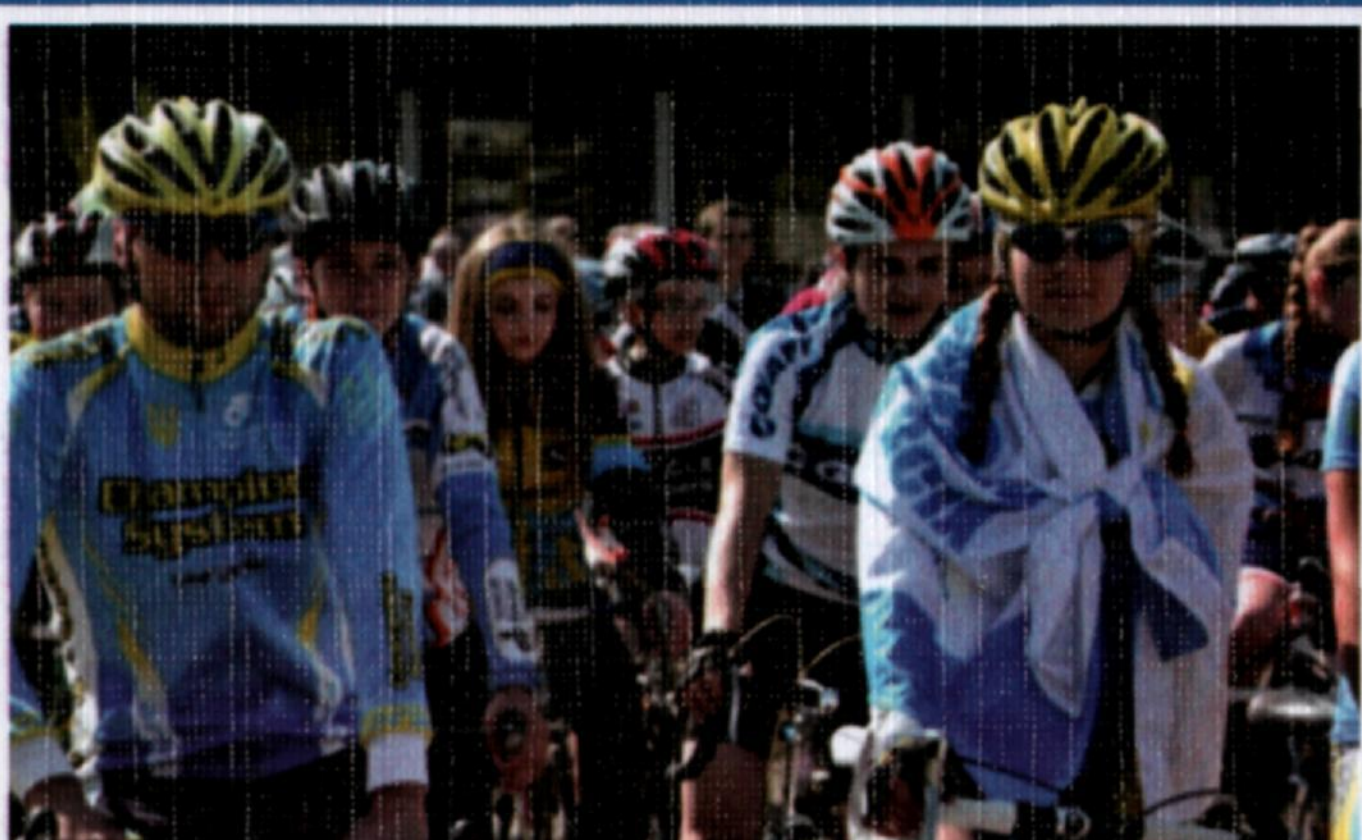


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
І Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**20 травня 2015 р.**

**Житомир  
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378  
ББК 75.74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

#### **Рецензенти:**

**Свиридюк В.З.** – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

**Ахметов Р.Ф.** – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

**Романчук В.М.** – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

**Студентська спортивна наука – 2015:** збірник наукових праць  
І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Жито-  
мир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-мето-  
дичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної  
культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів  
фізичного виховання.

#### **Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені  
Івана Франка, д.п.н., професор;

*Шевчук Андрій Володимирович* – проректор з навчально-методичної та виховної  
роботи, к. і. н., доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз.  
вих. і спорту, доцент;

*Ахметов Рустам Фагимович* – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н.,  
професор;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з  
фіз. вих. і спорту, доцент;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного  
виховання та спорту, к.біолог. н., доцент

*Крук Микола Зенонович* – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз.  
вих. і спорту;

*Романчук Віктор Миколайович* – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної  
фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Шаверський Віктор Костянтинович* – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і  
спорту.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів,  
власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.*

*Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА



## ЗМІСТ

<i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя.....	8
<i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.....	11
<i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.....	13
<i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників.....	20
<i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками.....	23
<i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді.....	31
<i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання.....	34
<i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки.....	37
<i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	39
<i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи.....	44
<i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.....	47
<i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини.....	50
<i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини.....	53
<i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі.....	55

<i>Зайцев В.В., Грибан Г.П.</i> Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І.</i> Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т.</i> Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....	71
<i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В.</i> Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....	77
<i>Кліменчук Д.В.</i> Методи оцінки функціонального стану організму.....	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О.</i> Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П.</i> Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І.</i> Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц.</i> Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І.</i> Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З.</i> Олімпійські рекорди: вагомість часу.....	106
<i>Мягченко О.С.</i> Особенности использования средств гиревого спорта .....	109
<i>Орловська В.Й., Яблонська А.М.</i> Вплив фізичних вправ на організм людини.....	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П.</i> Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....	114
<i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i>	

Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо...	119
<i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів.....	124
<i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи.....	128
<i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання.....	132
<i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.....	135
<i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами.....	138
<i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу..	140
<i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі.....	146
<i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	148
<i>Семеній В.В., Сіпіва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки.....	152
<i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету.....	157
<i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку XX століття.....	164
<i>Ситникова М.А., Айнуц В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	167
<i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів.....	171
<i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної	

підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності.....	175
<i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді.....	179
<i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку.....	181
<i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	186
<i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.....	189
<i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом»..	197
<i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів.....	199
<i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня.....	206
<i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів.....	209
<i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі.....	213
<i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору.....	216
<i>Ячник М.Є., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

### Література

1. Водлозеров В.Є. Тренажери локально спрямованої дії / В.Є. Водлозеров. – К.: Видавничий центр КДМУ, 2003. – 102 с.
2. Деякі аспекти оптимізації фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання у вузі / А.П. Мельниченко, А.В. Хайкин // Зб. наук. праць Кіровоградського держ. пед. інституту ім. В. Вінниченка. – Кіровоград, 2002. – с. 158–162.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.
4. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація: підруч. / В.П. Мурза – К.: Олан, 2005. – 608 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Чабан І.П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Чабан. – Рівне, 2002. – 18 с.

### ВИКОРИСТАННЯ СПОРТСМЕНАМИ-ПЛАВЦЯМИ МЕТОДУ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНЯ

*О.В. Хлопотнова, М.З. Крук*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Плавцям потрібно тренувати свій організм таким чином, щоб суттєво підвищити його енергетичну потужність та здатність до виконання високоінтенсивної праці в умовах кисневої недостатності. Саме тому важливо підібрати найефективніші методи тренувань, які допоможуть вирішити поставлені завдання тренувального процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Використання гіпоксичного методу тренування при підготовці плавців високої кваліфікації досліджувалось в різні часи багатьма фахівцями як вітчизняними, так і закордонними, зокрема, Дж. Каунсілменом



(1972), В.П. Платоновим (2000), С.Л. Фесенком (1996), Е.У. Маглішо (2011). В той же час використання даного методу в практиці підготовки плавців ДЮСШ вивчено недостатньо.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування використання методу гіпоксичного тренування у процесі підготовки плавців-першорозрядників для підвищення їх адаптаційних можливостей до кисневої недостатності.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Сучасні уявлення про регуляцію дихання у людини при м'язевій роботі свідчать, що пусковим механізмом у цьому процесі є не власне порушення сталості внутрішнього середовища, а нервові механізми, що забезпечують адекватне дихання, сталість кисню та рН в артеріальній крові. Незвичайна схема системи дихання і середовище при плаванні, визначають формування більш чіткого зв'язку дихання та рухів.

Вплив їх у плаванні на зовнішнє дихання більш чіткий та значущий, ніж вплив на ефективність рухів. Це проявляється у збільшенні тривалості видиху, який здійснюється після певної затримки дихання і видаленням частини повітря у більш щільне середовище, яким є вода.

Плавці відрізняються від спортсменів інших спеціалізацій більш високими показниками зовнішнього дихання. У них порівняно із представниками інших спортивних спеціалізацій спостерігаються найбільш високі показники життєвої ємності легень та життєвого індексу. При цьому добре розвинений дихальний апарат у сприяє окисним процесам, які протікають в організмі, розширюють аеробні та анаеробні можливості, впливає на швидкість та тривалість плавання різними способами [1].

Особливо ефективним у підготовці плавців є гіпоксичне тренування. Гіпоксичні вправи суттєво підвищують навантажувальний компонент тренувальних програм та сприяє покращанню спеціальної працездатності плавців. Метод гіпоксичного тренування включає в себе вправи при яких плавці здійснюють вдих на різні цикли рухів, за мету покладено якомога довше проливання відрізка на затримці вдиху. Вдих здійснюється на кожен третій або п'ятий цикл рухів, що залежить від швидкості пропливання, довжини відрізка та поставлених перед спорт-

сменами завдань. Однією із найважливіших складових гіпоксичних вправ є пронири на дальність після виконання поворотів, що також потребує суттєвої затримки дихання і швидкості виконання виходу з повороту. Для цього використовують спеціальні планки або плівку, що фіксуються над поверхнею води, завданням плавців є подолання відстані на яку встановлена планка або ж натягнута плівка [2].

Ступінь адаптації до гіпоксії, як правило, у звичайних умовах не визначається у затримці дихання, проведеного до тренувального заняття. В той же час специфічна проба – 10 x 50 м. після навантаження із затримкою дихання виявила підвищення стійкості до гіпоксії у спортсменів, що регулярно використовують у тренуваннях гіпервентиляцію, яка є одним із найефективніших засобів тренування плавців [1].

У всіх існуючих підручниках з плавання вченими та спеціалістами приведені свідчення про доцільність застосування гіпервентиляції перед затримкою дихання. Встановлено, що після гіпервентиляції вміст оксигемоглобіну, що визначається в кінці затримки дихання у спортсмена в воді, падає до більш низького рівня, ніж без гіпервентиляції.

Направленість тренувального процесу у перемінних періодах гірської та рівнинної підготовки, має бути представлена у вигляді цілісного процесу, що взаємодоповнюють одне одного. Тому комбінований метод застосування гіпоксичного тренування має більш конструктивний ефект, порівняно із кожним окремо взятим методом.

Основне місце у системі гіпоксичного тренування має займати природне тренування у горах, що викликає помітно виражені реакції та ефективне протікання адаптації у порівнянні із гіпоксичним тренуванням в штучно створених умовах. Разом з тим, штучне гіпоксичне тренування при раціональному плануванні дозволяє вдало доповнити тренування у горах, усунувши деякі організаційні та методичні недоліки.

**Висновки.** Штучне підвищення кисневого боргу за допомогою повторного та інтервального плавання при використанні дозованого дихання сприяє покращеній функціональній діяльності організму в умовах дефіциту забезпечення його киснем при

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
I Всеукраїнської студентської науково-практичної  
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60х84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр*

*Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*